

전문여대생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 감사성향, 학업적자기효능감의 매개효과

The Mediated Effects of Gratitude Disposition and Academic Self-Efficacy between Academic Stress and Adjustment to College of Female College Students

이예원, 이은성

경인여자대학교 진로심리상담센터

Ye-Won Lee(idislyw@gmail.com), Eun-Sung Lee(dawnhoi@naver.com)

요약

본 연구는 전문여자대학 신입생의 학업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하고 그 과정에서 감사성향과 학업적자기효능감의 영향력을 검증하였다. 이를 위하여 선행연구를 고찰하여 연구모형을 수립하고 상관관계분석과 구조방정식 분석을 통하여 변인들 간의 관계를 확인하였다. 인천지역의 전문여대 신입생들 1785명을 대상으로 학업스트레스, 학업적자기효능감, 감사성향, 대학생활적응 척도로 구성된 설문을 실시하였다. 연구 결과, 학업스트레스는 대학생활적응, 감사성향, 학업적자기효능감과 모두 부적 상관을 보였다. 또한 연구 모형을 검증한 결과 감사성향과 학업적자기효능감이 학업스트레스와 대학생활적응을 순차적으로 부분 매개하는 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 대학생의 적응 및 학업 지도에 대한 시사점과 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 학업스트레스 | 대학생활적응 | 감사성향 | 학업적자기효능감 |

Abstract

The purpose of this study in to verify the impact of gratitude disposition and academic self-efficacy on the process in which academic stress of college freshman are affected in adjustment to college. For this, research models were established based on prior studies and processes were verified through correlation analysis and structural equation analysis. Data was collected from 1785 freshman students from college in Incheon. Four measurement instruments were employed: Academic Stress Scale, Gratitude Questionnaire, Academic Self-Efficacy Scale, Students Adjustment to College Questionnaire. The results showed that academic stress showed negative effect on adjustment to college, gratitude disposition, and academic self-efficacy. The dual mediation effect by gratitude disposition and academic self-efficacy was also verified. Implications for adjustment to college and academic guidance, limitations of the study and suggestions for future researches are discussed.

■ keyword : | Academic Stress | Adjustment to College | Gratitude Disposition | Academic Self-Efficacy |

* 본 연구는 경인여자대학교의 연구 활동 지원으로 수행되었습니다.

접수일자 : 2019년 2월 15일

심사완료일 : 2019년 04월 09일

수정일자 : 2019년 3월 20일

교신저자 : 이예원, e-mail : idislyw@gmail.com

I. 서론

우리나라의 전문대는 전문적인 지식과 이론을 가르쳐 사회의 여러 분야에 필요한 전문적인 직업인을 양성하는 교육기관이다. 교육부 공시 자료에 따르면 2018년 기준 148개교로 현재 대한민국에서 고등교육기관의 큰 부분을 차지하고 있다.

최근 대학 및 전문대에서 문제점으로 제시되고 있는 것은 학생들의 중도탈락이다. 최근 3년간 대학 및 전문대 중도탈락학생 현황에 따르면 2015년부터 2017년 동안 42만 명의 학생이 학업을 중도 포기하였다. 전문대에서는 매년 2만 2천명을 넘는 학생들이 학업을 그만두었으며 전체적인 비율은 증가하는 추세이다[1]. 중도탈락 문제는 단순한 교육의 문제를 넘어서서 청년 실업률 등과 같은 사회적 문제와도 관련 있기에 전문대 학생의 중도 탈락 요인들과 예방에 대한 연구가 시급하다.

학교생활에 대한 적응여부는 중도탈락에 영향을 주며[2], 최근에 대학생의 중도탈락을 예방하고자 대학생 생활적응에 대한 연구들이 진행되어 왔다. 그러나 연구의 대상은 대부분 4년제나 유학생, 특정학과였으며 전문대생에 관한 연구는 미비한 실정이다. 짧은 학업 기간, 실습 병행 등과 같이 전문대학의 여건은 4년제 대학과는 많은 차이가 있고, 전문대생들은 고등학교 성적과 가정형편에 맞추어 대학에 진학하기 때문에 대학생활에 적응하기 힘들어 하는 경향이 있다[3]. 이는 전문대생의 대학생활적응에 대한 구별된 연구의 필요성을 시사한다.

전문대의 교육과정은 대부분 전공과 관련된 교과목을 수강하여 교양수업이 적고, 4년제에 비해 짧은 교육기간 동안 필요한 지식과 자격증이나 면허를 습득해야 한다는 특징을 가진다. 이 과정에서 과제, 발표나 시험 등과 같은 학업수행 과정에서 스트레스를 겪는 경우가 많다[4]. 학업스트레스가 대학생활적응에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구를 바탕으로[4], 본 연구에서는 전문대생의 대학생활적응에 대한 학업스트레스의 영향을 확인하고자 한다. 더 나아가, 그 과정 중 스트레스 완충모델에 따라 학업스트레스를 완화시킬 수 있는 요인으로 감사와 학업적자기효능감을 제시하고 그 효과를 검증하고자 한다.

긍정심리학에 의하면 개인의 강점은 불행이나 심리적 장애로 인한 고통을 경감시켜주는데 도움을 준다[5]. 이와 관련된 연구들은 계속해서 이루어지고 있으며, '감사'도 선행연구를 통해 심리적 자원으로서의 효과를 검증받아왔다. 감사(Gratitude)는 최근 긍정심리학에서 주목받고 있는 개념이며, 개인 특성으로서 심리적 자원의 하나로 연구되고 있다[6]. 본 연구에서는 학업스트레스에 대한 감사와 학업적자기효능감의 효과를 긍정심리학에 기반한 Fredrickson(1998)의 긍정정서의 확장-축적 이론을 통해 확인하고자 한다. 확장-축적 이론은 주요한 두 가지 가설을 포함한다[7]. 첫째로 긍정정서가 주의와 사고를 확장한다는 것이다. 긍정정서는 새로운 경험을 수용하려는 태도를 강화하였으며[8], 주어진 자극들을 재구성하고 문제해결에 효과적인 대처행동들을 촉진하였다[9]. 또한 긍정정서의 경험은 단순한 사건의 결과가 아니라 인지적 확장을 통해 개인의 심리적 자원을 축적할 수 있다는 가설이 두 번째 '축적 가설'이다. 긍정정서의 효과는 장기적으로 개인의 심리적 질이 증가한다는 것이다. 본 연구에서는 이 모델에 따라 학습이라는 부분에서 감사라는 긍정정서가 축적할 수 있는 심리적 자원을 학업적 자기효능감으로 보았으며, 본 연구를 통해 감사가 학업적자기효능감에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

자기효능감은 개인이 과업을 수행하는 행동을 성공적으로 할 수 있다는 신념으로, 학습자들이 과업을 해결하기 위한 능력을 인지하게 하고 필요한 수준에서 행동하게 한다[10]. 심리적으로 위축된 스트레스 상황에 자기효능감의 부적 효과를 확인한 선행연구결과가 이를 뒷받침해주며[11], 학업이라는 과업에 대한 스트레스 상황 속에서도 자기효능감이 적응적인 행동을 취할 수 있도록 도울 것으로 보인다. 즉, 학업적자기효능감이 대학생활적응을 향상시킬 수 있을 것으로 추론된다.

II. 이론적 배경

1. 대학생활적응

Baker와 Stryk(1984)는 연구에서 대학생활적응을 대학 내에서 학업과 관련된 생활, 대인관계나 사회생활

에 적응하고 심리적 스트레스에 적절히 대처하는 것으로 정의하였으며[12] 본 연구에서도 동일하게 정의 내리고자 한다. 대학적응문제는 일반적으로 적응의 위기라고 부를 만큼 개인의 발달단계에서 핵심적인 위치를 차지한다[13]. 대학생활에 잘 적응하지 못할 경우 불안, 후회, 불만족과 같은 부정적인 정서들을 경험하게 되며 비생산적인 사고를 하여 사회, 국가적으로도 인적자원 개발을 방해하는 요인이 될 수 있다[14]. 그러므로 본 연구에서는 개인적으로나 사회적으로 대학생에 중요한 요인 중에 하나인 대학생활적응을 종속변인으로 하여 연구하고자 한다.

2. 학업스트레스와 대학생활적응

박병기와 박선미(2012)는 학업스트레스를 학생들이 학업으로 인한 심리적 부담 또는 긴장, 근심, 우울, 초조함 같은 심리적 상태를 경험하는 것을 통칭하는 개념으로 정의하였으며[15], 본 연구에서도 동일하게 학업스트레스를 정의한다. 선행연구에서 학업스트레스는 대학생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[4][16][17]. 이혜성(1989)에 따르면 학업, 대학공부에 대한 좌절, 물리적 환경, 대인관계기술 등이 높은 스트레스 원인으로 나타났으며, 학교적응에 영향력이 있는 것으로 밝혀졌다[18]. 이에 본 연구에서도 학업스트레스가 대학생활적응에 부정적인 영향을 줄 수 있음을 예상할 수 있다.

3. 감사의 효과

감사는 관점에 따라 정서, 태도, 미덕, 습관, 성격적 특질, 대처 반응 등으로 다양하게 정의되어 왔다[19]. Runini와 Vescovelli(2013)는 감사를 타인으로부터 가치 있는 어떤 것을 받았을 때 느끼는 긍정적 감정으로 정의했으며[20], McCullough 등(2002)은 자신이 획득한 긍정적인 경험에서 타인의 기여를 인식하고 고마움을 느끼는 정서 상태의 일반화된 경향성을 “감사성향(gratitude disposition)”이라고 지칭하였다[21]. 본 연구에서는 자신의 경험에서 타인으로부터 도움이나 혜택 받은 것에 대하여 고마움을 느끼는 정서로 정의한다.

지금까지 보고된 감사의 효과를 살펴보면 감사는 친사회적 행동과 같은 사회적 자원을 향상시키며[19], 불

안, 우울과 같은 부정적인 정서를 낮추준다[22]. 베트남 참전 군인을 대상으로 한 감사와 주관적 안녕감에 관한 연구에서는 감사가 불안과 스트레스를 감소시키는 완충작용을 한다는 결과를 도출하였다[23]. 스트레스와 감사에 대한 연구를 더 살펴보면 대학생의 생활스트레스는 감사성향과 부적상관을 나타냈으며[24], 지각된 스트레스와 감사성향 역시 부적상관을 보였다[25]. Watkins(2004)는 스트레스 상황에서 감사가 긍정적 기분과 낙관적인 시각을 가지게 하여 대처행동을 잘 할 수 있도록 한다고 설명하였다[26]. 국내 대학생을 대상으로 한 노지혜, 이민규(2011)의 연구에서도 감사가 스트레스에 대한 저항력을 높인다는 결과가 도출되었다[19]. 이것은 감사가 스트레스에 부적인 영향을 미침을 시사한다. 본 연구에서는 스트레스 중 학업적인 측면에서의 스트레스와 감사의 관계를 확인하고자 하였다.

감사와 대학생활적응의 관련성 또한 이전 연구들을 통해 확인해 볼 수 있다. 감사프로그램의 효과성에 관한 연구로 허정철(2016)은 여대생을 대상으로 한 감사증진 프로그램이 삶의 의미와 주관적 안녕감을 향상시켰음을 확인하였고[27], 간호생도를 대상으로 하는 감사증진프로그램도 학교생활적응과 유의미한 정적 상관 이 있었다[28]. 선행연구를 보았을 때 전문대생들의 높은 감사성향이 학업스트레스를 완화시키며 대학생활적응에도 긍정적인 영향을 줄 수 있을 거라고 유추할 수 있다.

본 연구에서는 학업과 관련된 스트레스 상황에서 감사가 학업적자기효능감을 통해서 대학생활적응에 영향을 주고 있음을 밝히고자 하였다. 이와 관련한 선행연구들을 보면 Howells(2004, 2012)는 사례연구를 통해 감사가 학습전략으로 활용될 수 있으며, 감사는 학습동기를 향상시킬 수 있다고 주장하였다[29][30]. Rey(2009)는 대학생들을 대상으로 한 연구를 통해 감사 수준이 높을수록 자기효능감 및 자기조절능력이 높음을 확인하였다[31]. 또한 송윤희(2015)의 연구에서도 대학생의 감사성향이 학업적자기효능감을 매개로 하여 학업열의에 긍정적인 영향을 미친다는 결과가 나타났다[32]. 이는 긍정정서는 인지적 확장을 통해 심리적인 자원을 축적시킬 수 있다는 Fredrickson(1998)의 긍정정서의 확장-축적 이론과도 맥을 같이 한다.

4. 학업적자기효능감과 대학생활적응

자기효능감 중에서 학업적인 부분에 초점을 맞춘 학업적자기효능감의 정의는 학업상황에서 주어진 과제를 수행하기 위하여 학습자가 필요한 행동들을 해나가면서 주어진 과제를 수행할 수 있다고 판단하는 믿음이다[33]. 본 연구에서는 학업적자기효능감을 학업상황에서 과제를 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음으로 정의하였다.

학업적자기효능감이 학업스트레스를 낮출 수 있는 요인임을 볼 수 있는 선행연구들을 살펴보면, 전문대학생을 대상으로 한 연구에서 학업스트레스와 학업적자기효능감이 부적상관관계가 나타났다[34]. 또한 민경수(2015)의 연구결과 시험에 대한 학업스트레스가 자기효능감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[35].

또한 학업적자기효능감과 학교생활적응에 관한 이전 연구결과들을 보면 학업적자기효능감과 학습동기가 높을수록 학교생활적응 수준이 높았으며[36], 박선영(2003)의 연구에서는 자기효능감이 대학생활적응의 하위요인 중 학업적, 사회적 적응, 환경 적응과 유의미한 관계가 있는 것으로 밝혀졌다[37]. 중학생을 대상으로 한 정수진(2016)의 연구에서도 학업적자기효능감이 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[38]. 국내 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기효능감의 부분매개 효과가 나타났으며[39], 학업적자기효능감이 대학생활적응에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구들을 바탕으로 학업적자기효능감 또한 학업스트레스를 완화하며 대학생활적응에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 추측할 수 있다.

III. 방법

1. 연구 모형 및 연구문제

본 연구의 연구모형은 이론적 배경 및 선행연구에 따라 학업스트레스와 대학생활적응 간의 관계에서 감사성향과 학업적자기효능감이 순차적으로 매개하는 이중순차매개모형을 제시하였다. 경쟁모형으로는 감사성향과 학업적자기효능감이 학업스트레스와 대학생활적응을 각각 매개하는 모형을 함께 제시하였다.

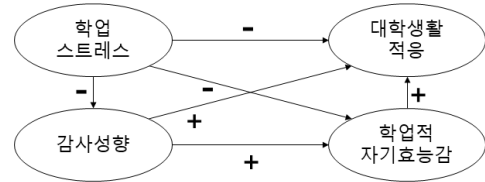


그림 1. 연구모형

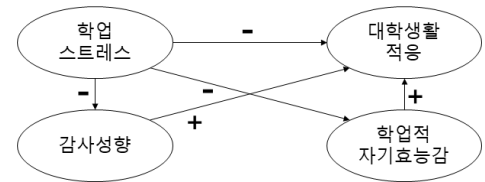


그림 2. 경쟁모형

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 학업스트레스, 대학생활적응, 감사성향, 학업적자기효능감 간의 관계는 어떠한가?
- 연구문제 2. 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 감사성향과 학업적자기효능감은 순차적으로 매개효과를 나타낼 것인가?

2. 연구대상 및 절차

본 연구는 인천에 위치한 전문여자대학에 재학 중인 신입생을 대상으로 실시되었다. Jöreskog 와 Sörbom (1989)는 측정변인(q)가 12개 이상일 때, (1.5q)(q+1)개의 표본크기가 적절하다는 표본크기결정원칙을 제안하였는데[40], 이와 신입생의 수를 고려하여 표본의 크기를 약 1,800명으로 결정하였다. 연구자가 학기 초 신입생 오리엔테이션을 활용하여 직접 설문을 실시하였으며, 참여자들에게 연구 목적과 내용에 대해 설명하고 개인정보수집 및 이용에 대한 동의서를 활용하여 사전 동의를 받았다.

총 1,791명을 대상으로 실시되었으며, 무응답, 불성실한 응답 등을 제외한 1,785부(여성 1,785명)가 분석에 사용되었다. 최종 분석에 포함된 1,785명의 연령은 평균 19.8세로 만 18세~68세($SD=3.817$)까지 분포되어 있다.

3. 측정도구

3.1 학업스트레스 척도

본 연구에서는 오미향, 천성문(1994)이 개발하고 이은수(2012)가 수정·보완한 학업스트레스 척도를 사용하였다[41][42]. 총 75문항으로 성적스트레스, 시험스트레스, 수업스트레스, 공부스트레스, 진로스트레스 5가지 영역으로 구성되어 있다. 척도에 포함된 문항으로는 '열심히 해도 성적이 오르지 않는다.', '공부를 해야 하지만 하기가 싫다.', '강의 시간에 지루하거나 재미가 없다.' 등이 있다. Likert척도(1: 거의 ~ 5: 심하게)로 구성되어 있으며, 김혜자(2006)의 연구에서 내적합치도는 .93이었고 본 연구에서의 내적합치도는 .93이었다[42].

3.2 감사성향 척도

McCullough 등(2002)이 개발한 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 권선중 등(2006)이 번안하여 타당화 한 한국판 감사 성향 척도를 사용하였다[21][43]. 척도는 총 6문항으로 되어있으며 7점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다 ~ 7:매우 그렇다)로 구성되어 있다. 감사성향 척도에 속하는 설문 문항으로는 '내 삶에는 감사할거리들이 매우 많다.', '나는 여러 사람에게 고마움을 느낀다.' 등이 있다. 권선중 등(2006)의 연구에서 내적 합치도는 .85였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .88로 나타났다[43].

3.3 학업적자기효능감 척도

김아영, 박인영(2001)이 개발 및 타당화한 학업적 자기 효능감 척도를 사용하였다[44]. 이 척도는 과제 난이도 선호, 자기 조절 효능감, 자신감의 3개 하위 영역으로 총 28개의 문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 긍정정서인 감사성향이 인지 및 행동 영역에 어떤 영향을 미치는지 측정하기 위해, 과제 난이도 선호와 자기 조절 효능감의 하위영역을 사용하였다. 척도에 포함되는 문항의 예를 보자면 '나는 복잡하고 어려운 문제에 도전하는 것이 재미있다.', '나는 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.' 등이 있다. Likert척도(1: 전혀그렇지않다 ~ 6: 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 김아영, 박인영(2001) 연구에서 각 요인별 내적

합치도는 .87~.79 이었으며, 본 연구의 내적합치도는 .91 이었다[44].

3.4 대학생활적응 척도

Baker와 Siryk(1984)가 개발하고 현진원(1992)이 번안한 대학생활적응 척도(Student Adjustment to College Questionnaire: SACQ)를 김효원(2005)이 중복된 문항과 특정 거주형태를 제외하여 수정한 척도를 사용하였다[12][45]. 총 62문항으로 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응의 4가지 영역으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그런 편이다)로 구성되어 있으며, 척도에 포함된 문항들은 '나는 대학에 다니기로 한 결정에 대해 만족한다.', '나는 요즘 내 감정을 잘 조절할 수 없다.', '나는 대학활동(동아리 등)에 잘 참여하고 있다.' 등이다. 김효원(2005)의 연구에서 내적 합치도는 .92 이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .93로 나타났다[45].

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0과 Mplus 7.0을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, SPSS 22.0으로 연구대상자의 인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 기술하였고, 주요변인들의 평균과 표준편차, 상관, 왜도 및 첨도 등 기술통계치를 산출하고, 척도의 내적 합치도를 산출하였다. 둘째, Mplus 7.0을 사용하여, 확인적 요인분석을 실시했고, 측정모형의 타당성을 검증했다. 이때, 모형의 적합도를 개선하기 위해 항목무응을 사용했다[46]. 셋째, 연구이론모형의 타당성과 변인 간 영향력을 검증하기 위해 구조방정식모형을 실시했고, 이 과정에서 경쟁모형과 함께 비교하여 최종모형을 채택하였다. 다섯째, 매개효과 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrapping)을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변인들의 기술 통계

연구문제를 검증하기에 앞서 기초자료로서 학업스트

레스, 감사성향, 학업적자기효능감, 대학생활적응의 평균, 표준편차를 산출하였다. 기술통계 결과는 [표 1]에 제시하였다.

표 1. 주요 변인들의 평균 및 표준편차 (N=1,783)

	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
학업스트레스	1.00	4.27	2.58	.482	-.329	.461
감사성향	1.00	7.00	5.03	1.020	-.084	-.296
학업적자기효능감	1.23	5.88	3.56	.589	.134	1.380
대학생활적응	2.11	4.71	3.34	.399	.273	.099

2. 주요 변인들의 상관분석 결과

측정변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과[표 2], 모든 측정변인들은 전반적으로 보통 수준의 유의미한 상관을 보였다. 학업스트레스의 모든 측정변인들은 감사성향($r=-.270\sim-.329$), 학업적자기효능감의 모든 측정변인($r=-.126\sim-.553$), 대학생 생활적응의 모든 측정변인($r=-.233\sim-.686$)과 유의미한 부적 상관관계가 나타났다. 감사성향과 학업적자기효능감($r=.246\sim.363$), 대학생활적응($r=.342\sim.467$) 간에도 모든 측정변인간 유의미한 정적 상관이 관찰되었다. 마지막으로 학업적자기효능감과 대학생활적응의 모든 하위요인들 간에도 유의미한 정적 상관관계가 나타났다($r=.081\sim.578$).

표 2. 주요변인들의 상관분석 결과 (N=1,783)

	1	2	3	4
1. 학업스트레스	1			
2. 감사성향	-.357**	1		
3. 학업적자기효능감	-.602**	.416**	1	
4. 대학생활적응	-.673**	.498**	.576**	1

** $p < .01$, * $p < .05$

3. 학업스트레스, 감사성향, 학업적자기효능감, 대학생활적응의 관계

3.1 측정모형 검증

본 연구에서는 각 변수들을 문항 합산하여 각 변수마다 적합한 지표변수를 새로 생성한 후 분석에 이용하였다. 학업스트레스, 학업적자기효능감, 대학생활적응에

는 하위변인이 존재하나, 본 연구에서는 적합도를 높이기 위해 단일차원으로 간주 후 요인부하량이 균등하게 되도록 문항묶음 하여 연구를 진행했다.

구조모형의 분석에 앞서, 측정변인들이 모형 내 잠재 변인들을 적절하게 반영하는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 구조 방정식 모형 평가 방법 중 χ^2 검정은 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있어, 표본 크기에 민감하지 않은 CFI와 모형의 간명성을 고려한 TLI, RMSEA를 적합도 지수로 사용했다. TLI와 CFI는 .90이상이면 좋은 적합도이며, RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합도, .05이상 .08이하이면 양호한 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도라고 간주된다 [47].

분석결과, 측정모형의 적합도는 $\chi^2(84)=717.365$, TLI=.964, CFI=.971, RMSEA=.065로 나타나 측정모형이 자료를 잘 반영함을 확인하였다. 측정변인의 표준화된 요인부하량이 .30이상이어야 한다는 기준 역시 모든 잠재변인에서 만족되었으므로 15개의 측정변인으로 4개의 이론적 잠재변인을 구인한 것이 타당하다고 볼 수 있다[48].

3.2 연구모형의 검증

학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 감사성향과 학업적자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해, 각 변인들 간 선행연구와 이론적 관계를 바탕으로 이중순차매개모형을 연구모형으로 설정했다. 경쟁모형으로는 감사성향과 학업적자기효능감의 경로가 연결되지 않은 이중매개모형을 설정하였다. 모형을 경쟁시킨 결과, 두 모형 모두 적합도는 양호했으나, 연구모형과 경쟁모형의 자유도 차이가 1일 때, χ^2 값 차이가 임계치 3.84보다 훨씬 커, 자유도가 낮은 연구모형을 최종모형으로 채택하였다[49].

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도

모형	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	Δdf	TLI	CFI	RMSEA (90% CI)
연구 모형	717.365	84			.964	.971	.065(.061-.069)
경쟁 모형	792.569	85	75.204	1	.968	.960	.068(.064-.073)

3.3 구조모형의 분석

연구모형의 모수 추정치와 각 경로계수의 통계적 유의성을 [표 4]에 제시하였다. 먼저, 학업스트레스가 감사성향으로 가는 경로가 부적으로 유의미하였는데($\gamma = -.414, p < .001$), 학업스트레스가 높을수록 감사성향이 낮아짐을 알 수 있었다. 또한 감사성향에서 대학생 활적응의 경로 역시 유의미하여($\beta = .276, p < .001$), 감사성향이 높을수록 대학생활에 더 잘 적응한다고 볼 수 있다.

학업스트레스에서 학업적자기효능감으로 이어지는 경로 역시 부적으로 유의미하였는데($\gamma = -.423, p < .001$), 학업스트레스가 높을수록 학업적자기효능감도 더 낮아지는 것으로 볼 수 있다. 또한 학업적자기효능감에서 대학생활적응의 경로는 정적으로 유의미하여($\beta = .141, p < .001$), 학업적자기효능감이 높아질수록 대학생활적응도 역시 높아질 것으로 나타났다.

학업스트레스에서 대학생활적응으로 가는 직접경로 역시 유의미한 것으로 나타났으며($\gamma = -.555 < .001$), 마지막으로 감사성향에서 학업적자기효능감으로 이어지는 경로 간의 경로계수가 정적으로 유의미하여($\beta = .222, p < .001$), 감사성향이 높을수록 학업적자기효능감 역시 향상하는 것으로 나타났다.

표 4. 최종모형의 경로계수

경로	비표준화 계수	표준화계수	표준오차 (SE)
1 학업스트레스 → 감사성향	-.738	-.414***	.049
2 학업스트레스 → 학업적자기효능감	-.458	-.423***	.035
3 감사성향 → 학업적자기효능감	.135	.222***	.019
4 학업스트레스 → 대학생활적응	-.444	-.555***	.025
5 감사성향 → 대학생활적응	.124	.276***	.011
6 학업적자기효능감 → 대학생활적응	.104	.141***	.019

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3.4 매개효과 검증

감사성향과 학업적자기효능감의 매개효과를 검증하고자 부트스트래핑을 통해 각 간접효과 유의성을 확인하였다. 부트스트래핑은 모집단으로부터 표본데이터를 무작위로 재추출하여 표준오차를 추정하는 방법으

로 모집단의 분포를 모르는 상태에서 표본데이터를 바탕으로 모수의 분포를 생성시킨 후 모수를 추정하는 방법이다. 부트스트래핑은 Sobel검증과 비교하여 간접효과 유의성 분포 가정을 우회할 수 있으며[50], 간접효과 유의성 표준오차에 대해 더 정확한 추정이 가능하다(Shrout & Bloger, 2002). 본 연구에서는 10,000개의 부트스트랩 표본을 지정하고 자료의 편의를 고려하여 신뢰구간은 BC법(bias-corrected confidence intervals)을 이용하여 검정하였다.

[표 5]는 부트스트랩 절차에 따른 모형의 간접효과 검증 결과이다. 신뢰구간 95%에서 간접효과 유의도를 검증할 때 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 그 효과가 유의한 것으로 판단하며, 이에 따라 총 5개의 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 학업스트레스의 경우, 감사성향을 매개하여 학업적자기효능감으로 향하는 경로, 감사성향을 매개하여 대학생활적응으로 향하는 경로, 학업적자기효능감을 매개하여 대학생활적응으로 향하는 경로 모두 유의했다. 감사성향이 학업적자기효능감을 매개하여 대학생활적응으로 향하는 경로 역시 유의했다. 마지막으로 학업스트레스가 대학생활적응으로 향하는 경로에서 감사성향이 학업적자기효능감으로 순차하는 매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

표 5. 최종모형의 간접효과, 유의도 및 신뢰구간

경로	간접효과 (95% C.I.)
1 학업스트레스 → 감사성향 → 학업적자기효능감	-.092*** (-.118, -.066)
2 감사성향 → 학업적자기효능감 → 대학생활적응	.031*** (.018, .045)
3 학업스트레스 → 감사성향 → 대학생활적응	-.114*** (-.136, -.093)
4 학업스트레스 → 학업적자기효능감 → 대학생활적응	-.060*** (-.082, -.038)
5 학업스트레스 → 감사성향 → 학업적자기효능감 → 대학생활적응	-.013*** (-.019, -.007)

주. Bootstrap = 10,000, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

V. 논의 및 결론

본 연구는 인천에 있는 전문여자대학의 신입생을 대상으로 학업스트레스와 대학생활적응 사이에서 감사성향과 학업적자기효능감의 매개효과를 확인하고자 했다.

이를 위해 주요 변인들 간의 상관관계를 분석하고, 학업스트레스, 감사성향과 학업적자기효능감이 대학생활 적응에 영향을 미치는 직접적인 경로와 간접적인 경로를 설정하여 이론적 구조모형을 검증하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다.

먼저 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 선행 연구들과 같이 학업스트레스는 대학생활적응, 감사성향, 학업적자기효능감과 부적 상관이 유의하였다[18][24][34]. 또한 대학생활적응은 감사성향, 학업적자기효능감과 정적 상관을 보였고[30][28], 마지막으로 감사성향과 학업적자기효능감 간에도 정적 상관이 유의하여, 모든 변인 간에 밀접한 관련성이 있음을 확인하였다[36].

다음으로 변인들 간의 구조적 관계를 확인하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 그 결과, 연구모형은 적절한 수준의 적합도를 보였으며, 감사성향과 학업적자기효능감이 학업스트레스와 대학생활적응을 순차하여 부분매개하는 이중순차모형으로 모든 경로가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

먼저, 학업스트레스에서 대학생활적응으로 가는 직접경로가 부적으로 유의하였으며, 직접경로 중 가장 강력한 관계를 지닌 것으로 나타났다. 학업스트레스가 높을수록 대학생활적응에 부정적 영향을 미친다는 연구 결과들과 일치한다[4][16]. 간호대생을 대상으로 한 연구 결과, 학업과 관련된 스트레스의 예방과 적절한 처리가 부족하면, 긴장, 불안, 우울 등과 같은 심리적 장애를 초래할 수 있으며[51], 결석, 자퇴, 학업 부진 등과 같은 심리·행동적 문제를 일으킬 수 있다[52]. 즉, 학업에 대한 스트레스를 낮추는 것이 대학생활에 성공적으로 적응하기 위한 중요한 요인임을 알 수 있었다.

학업스트레스에서 감사성향으로 가는 직접경로 역시 부적으로 유의하였다. 학업스트레스와 감사성향 간 관계에 대한 연구가 미비한 가운데, 본 연구에서는 학업스트레스가 높을수록 감사성향에는 부정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 이는 스트레스 관련 선행연구인 대학생의 생활스트레스 빈도, 중요도가 감사성향에 대해 통계적으로 유의미하였던 결과[53]와 간호대학생의 생활스트레스에서 감사성향으로 가는 직접경로가 부적으로 유의하였다는 결과와 맥을 같이 한다

[54]. 학업스트레스는 정신건강을 비롯한 개인의 행복감, 삶의 만족도 등의 심리적 안녕감을 위협하는 요인으로[55], 심리적 안녕감에 영향을 미치는 감사성향에도 부정적인 영향을 미치기 때문으로 보인다.

학업스트레스에서 학업적자기효능감으로 가는 경로 역시 부적으로 유의하였다. 즉, 학업스트레스가 높으면 학업과제 수행에 필요한 행동을 조직하고 실행해나가는 자신의 능력에 대한 판단을 내리기 어렵다는 선행연구와 일치하는 결과이다[33]. 학업 장면에서 스트레스로 인해 부적응을 경험하는 것은 대표적으로 학업적 소진이 발생하기 때문이며[56], 학업적 소진을 통해 학업수행이 저조하게 되면 집중력과 문제해결력이 떨어지게 된다[57]. 결국 학업스트레스가 높으면 개인의 자기 조절효능감이 낮아지며[58], 개인의 학업효능감을 저해한다[59]. 즉, 학업스트레스가 높은 경우, 높은 학업적자기효능감을 가지기 어려운 것이다.

한편, 감사성향에서 학업적자기효능감과 대학생활적응으로 가는 경로도 유의하였다. 즉, 높은 감사성향이 학업에 있어 자기효능감을 가지게 하고, 대학생활적응에도 긍정적인 영향을 미친다는 것이다. 감사성향이 높은 사람들의 중요한 특징 중 하나는 유연한 귀인양식과 인지구조이며[43][60], 상황이 변하지 않아도 그에 대한 자신의 관점을 변화시켜 이면의 긍정적인 부분을 발견하고 지각하는 인지적 전향이 가능하게 한다[61]. 학업적자기효능감은 학업수행과 관련된 상황에 필요한 행동을 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대하여 내리는 판단이며[62], 감사 관련 활동을 통한 인지적 전향을 통해 학업적자기효능감도 향상할 것으로 보인다.

또한 감사는 긍정적 기억의 인출과 부호화를 촉진시키며[63], 부정적 사건의 영향으로부터 완충작용의 역할을 할 수 있다[60]. 만족스러운 대학생활은 대학생활적응과 연결되는 부분 중 하나이다[64], 감사성향이 높은 사람은 대학생활에서도 부정적 사건보다 긍정적 기억들에 집중하여 대학생활에서 더 높은 만족감을 느낄 수 있을 것이며, 이는 높은 대학생활적응으로 이어질 것으로 보인다.

학업적자기효능감에서 대학생활적응으로 가는 경로도 정적으로 유의하였다. 즉, 높은 학업적자기효능감을 가진 학생들이 대학생활에서도 잘 적응하는 것으로 나

타났다. 학업적자기효능감은 대학생활적응을 예측할 수 있는 변인 중 하나로서[65], 학업적자기효능감이 높은 경우 나타나는 주어진 과제에 대한 성공적 수행, 학업 성취도 향상을 위한 많은 노력, 포기하지 않고 끈기 있는 과제 지속 등의 모습들이[66] 성공적인 대학생활에 기여할 것이다.

마지막으로 학업스트레스와 대학생활적응 간의 관계에서 감사성향과 학업적자기효능감의 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 그 결과 감사성향과 학업적자기효능감의 단순 매개효과와 이중매개효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 즉, 학업스트레스가 감사성향 또는 학업적자기효능감을 매개로 하여 대학생활적응에 기여하게 될 뿐 아니라, 학업스트레스가 감사성향에 영향을 미치고 다시 학업적자기효능감에 영향을 미쳐 대학생활적응에 영향을 줄 수 있다는 가설이 모두 지지되었다.

이러한 연구 결과들은 전문여대 신입생의 대학생활적응을 위한 효과적인 개입전략에 대해 유용한 정보를 제공한다. 중도탈락을 예방하기 위해, 대학생활의 중요한 요인인 학업스트레스를 줄이고 대학생활 적응력을 향상시킬 개인 내적 개입이 필요한 것이다.

감사는 성격 강점 중 하나로 주목받고 있는 요인이다[59]. 개인 내적 요인인 감사는 비교적 안정적인 특질이나 다른 개인적 특성에 비해 변화시킬 수 있는 여지가 크다[59]. 감사성향은 학업경험에 대한 부정적 인지평가, 낮은 학업성취, 결석 등 부정적 결과를 경감시키며, 학업적 과제의 수행을 위해 필요한 행위를 조직하고 실행해나가는 자신의 능력에 대한 판단, 즉 자기효능감의 향상에도 긍정적으로 기여한다[33]. 따라서 생활 속 경험에서 감사선택, 감사일기 쓰기 등의 간단한 활동[67][68]들이 대학생활적응을 향상시킬 수 있는 전략이 될 것이다.

학업스트레스 예방을 위해 학업 영역에서 효능감을 가지는 것도 효과적인 개입전략이 될 것으로 추론된다. 학업으로 인한 심리적 부담을 낮춰줄 수 있는 긍정적인 경험들이 도움이 될 수 있다. 특히, 전문대의 특성상 2년의 교육과정과 수업료가 정해져 있기 때문에 4년제와 비교하여 학생들이 선택 가능한 영역이 적은 편이다. 따라서 학교 차원에서는 학생들의 학습수준에 맞춘

수업과 과제를 제공함으로써 학업에 대한 부담감과 스트레스를 줄일 수 있다. 이러닝 프로그램 활용, 교수학습개발센터의 학업 관련 프로그램 개설 등 적극적인 학업지원서비스 제공도 도움이 될 수 있다. 또한 학생들이 스스로 학습목표를 구체화하는 등 학습계획을 설정해보고, 자신의 수준에 맞게 난이도를 조절하는 경험이 학업적자기효능감을 향상시키는데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구는 다음과 같은 의미를 가진다. 첫째, 대학생활적응에 긍정적·부정적 영향을 미치는 변인을 함께 다루었다. 대학생활적응에 위협요인인 학업스트레스의 영향력을 다시 한 번 확인하고, 대학생활적응에 도움이 될 수 있는 감사성향과 학업적자기효능감의 영향력을 확인했다. 특히, 감사는 긍정 정서와 관련 있는 변인으로서 의미를 가진다. 대학생활적응과 정서 변인을 다른 연구들이 대부분 우울, 불안, 스트레스 등 부정적 정서를 변인으로 선택했다면, 본 연구에서는 긍정적인 정서 상태인 감사를 변인으로 선택하여 긍정정서가 대학생활적응에 미치는 영향력을 확인하였다.

둘째, 전문대생에 대한 연구라는 것에 의의가 있다. 최근 일반대학 졸업 후 다시 전문대학으로 재입학하는 현상이 증가하고 있을 만큼[69] 전문대에 대한 선호는 증가하고 있으나, 입학 후 중도탈락률은 증가하고 있어 현 상황을 분석하고 보완하기 위한 개입 전략이 필요하다.

셋째, 여성만을 대상으로 한 연구라는 것에 의의가 있다. 남성에 비해 여성의 취업난이 심각한 상태이며 좋은 일자리 취업 비율 역시 여성이 남성에 비해 낮아, 여성이 노동시장으로 진입하는데 있어 준비와 지원이 필요한 상황이다[70]. 효과적인 교육과 취업 준비를 위해 대학에서의 적응이 선행되어야 하므로, 본 연구결과를 통해 대학생활적응 향상을 위한 개입전략의 근거를 제공하였다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 고려하여 신중하게 해석할 필요가 있다. 첫째, 본 연구는 3월 초 수도권 소재의 한 전문여대의 신입생을 대상으로 실시되었다. 이에 따라 연구 지역과 학년이 한정되어 있으며, 학기 초에 실시가 이루어졌다는 제한점이 있다. 추후 연구에서는 다양한 지역, 학년으로 대상을 확장하고, 학기 초 적응과 더불어 장기적인 학교적응에

대한 후속연구도 필요할 것으로 보인다. 둘째, 본 연구에서는 긍정정서인 감사성향이 학업적자기효능감의 인지·행동적 영역에 어떠한 영향을 주는지에 대해 연구하였다. 따라서 감사성향이 학업적자기효능감의 정서표출에는 어떠한 영향을 미치는지에 대한 추가 연구도 흥미로울 것으로 보인다. 마지막으로 본 연구는 자기보고식 질문지를 통해 자료를 수집하였기 때문에 연구 참여자들이 사회적 바람직성에 맞춰 문항에 응답했을 가능성이 있다. 따라서 이를 보완할 수 있는 연구법을 활용한다면 더욱 심층적인 연구가 이루어질 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- [1] http://stdweb2.korean.go.kr/search/List_dic.jsp
- [2] 김효은, 김기원, “대학생의 중도탈락에 미치는 교우관계의 영향력과 학교적응의 매개효과,” 한국패션비즈니스, 제15권, 제3호, pp.87-110, 2011.
- [3] 김성은 “전남대학 부적응학생들의 대학의 의미에 대한 연구,” 한국여성교양학회지, 제17권, pp.217-225, 2008.
- [4] 고명주, 최보영, “대학생의 학업스트레스와 대학생활 적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과,” 청소년학연구, 제24권, 제6호, pp.81-104, 2017.
- [5] 셀러그만, (*마틴 셀러그만의*) *긍정심리학(김안자 옮김)*, 물푸레, 2009.
- [6] R. Emmons and M. McCullough, “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, No.2, pp.377-389, 2003.
- [7] B. L. Fredrickson and R. W. Levenson, “Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions,” *Cognition and Emotion*, Vol.12, pp.191-220, 1998.
- [8] B. Kahn and A. Isen, “The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products,” *Journal of Consumer Research*, Vol.20, No.2, pp.257-270, 1993.
- [9] B. L. Fredrickson and C. Branigan, “Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires,” *Cognition and Emotion*, Vol.19, No.3, pp.313-332, 2005.
- [10] A. Bandura, “Insight. Self-efficacy,” *Harvard Mental Health Letter*, Vol.13, No.9, pp.4-6, 1997.
- [11] S. M. Gattuso, M. D. Litt, and T. E. Fiterald, “Coping with gastrointestinal endoscopy: Self efficacy enhancement and coping style,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.60, pp.133-139, 1992.
- [12] R. W. Baker and B. Siryk, “Measuring adjustment to college,” *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, No.2, pp.179-189, 1984.
- [13] 이숙정, 유지현, “대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과,” *교육심리연구*, 제22권, 제3호, pp.589-607, 2008.
- [14] 박은민, *대학생활 적응과 부모-자녀간 의사소통 유형 및 자아존중감의 관계*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2001.
- [15] 박병기, 박선미, “학업스트레스 척도의 개발 및 타당화,” *교육심리연구*, 제26권, 제2호, pp.563-585, 2012.
- [16] 김성경, “대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구,” *청소년학연구*, 제10권, pp.215-237, 2003.
- [17] 최효진, 이은주, “간호 대학 신입생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과,” *기본간호학회지*, 제19권, 제2호, pp.261-268, 2012.
- [18] 이해성, “대학생 문제집단 및 해결행동 체크리스트 제작연구,” *학생생활연구*, 제25권, pp.42-103, 1989.
- [19] 노지혜, 이민규, “나는 왜 감사해야 하는가? : 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향,” *한국심리학회지 : 임상*, 제30권, 제1호, pp.159-183, 2011.
- [20] Ruini, Chiara and Vescovelli, Francesca, “The Role of Gratitude in Breast Cancer: Its Relationships with Post-traumatic Growth, Psychological Well-Being and Distress,” *Journal of Happiness Studies*, Vol.14, No.1, pp.263-274, 2013.
- [21] M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. Tsang, “The grateful disposition : A conceptual and empirical topography,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, pp.112-127, 2002.
- [22] P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone, and R.

- L. Kolts, "Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being," *Social Behavior and Personality : and International Journal*, Vol.31, No.5, pp.431-451, 2003.
- [23] T. B. Kashdan, G. Uswatte, and T. Julian, "Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in vietnam war veterans," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.44, No.2, pp.177-199, 2006.
- [24] 심은진, *대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과의 관계에서 감사성향의 효과*, 영남대학교, 석사학위논문, 2013.
- [25] 오혜진, *스트레스와 삶의 만족도 간 관계에서 감사성향의 매개효과*, 고려대학교, 석사학위논문, 2017.
- [26] P. C. Watkins, "Gratitude and subjective well-being," *The psychology of gratitude* 167, 2004.
- [27] 허정철, "감사증진 프로그램이 여대생의 삶의 의미와 주관적 안녕감에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제6호, pp.774-784, 2016.
- [28] 김희경, 심현옥, 문숙남, 이정민, "감사증진프로그램이 생도들의 감사성향, 행복감, 학교생활적응에 미치는 영향," *군진간호연구*, 제32권, 제2호, pp.69-81, 2014.
- [29] K. Howells, "The role of gratitude in higher education," *Research and Development in Higher Education*, Vol.27, pp.164-173, 2004
- [30] K. Howells, *Gratitude in Education: A Radical View*, Rotterdam: Sense Publishers, 2012.
- [31] D. Rey, *The relationship of gratitude and subjective well-being to self-efficacy and control of learning beliefs among college students*, University of Southern California. Los Angeles, America, Unpublished doctoral dissertation, 2009.
- [32] 송윤희, "대학생의 감사성향과 학업열의의 관계에서 학업적자기효능감의 매개효과," *학습자중심교과교육연구*, 제15권, 제4호, pp.109-128, 2015.
- [33] A. Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
- [34] 김지영, 김은지, 김정섭, "전문대학생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 학업적자기효능감의 매개효과," *사고개발*, 제14권, pp.53-73, 2018.
- [35] 민경수, "학업스트레스, 학업적 자기효능감, 우울간의 관계 연구 - 외국어 고등학교 학생을 대상으로 -", *통합치료연구*, 제7권, 제1호, pp.5-31, 2015.
- [36] 김명희, 하정희, "중학생들의 학습동기, 다중지능, 학습양식과 학업성취 및 학교적응과의 관계," *한국열린교육학회*, 제14권, 제3호, pp.57-79, 2006.
- [37] 박선영, *자기효능감이 자아존중감이 대학생활 적응에 미치는 영향*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2003.
- [38] 정수진, 김도연, "중학생이 지각한 학업적자기효능감과 부모의 교육적 관여가 학교적응에 미치는 영향," *한국발달지원학회*, 제5권, 제2호, pp.167-181, 2016.
- [39] 이숙정, 유지현, "여대생이 인식한 자기결정성이 진로스트레스와 진로장벽 및 진로결정 수준에 미치는 영향," *아시아여성연구*, 제48권, 제2호, 2009.
- [40] K. G. Jöreskog and D. Sörbom, *LISREL 7: A Guide to the Program and Applications*, Chicago, IL: SPSS, 1989.
- [41] 오미향, 천성문, "청소년의 학업스트레스요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과," *인간이해*, 제15권, pp.63-95, 1994.
- [42] 김혜자, *청소년의 학업스트레스, 자아존중감과 사회문제해결력의 관계*, 단국대학교, 석사학위논문, 2006.
- [43] 권선중, 김교현, 이홍석, "한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도," *한국심리학회지: 건강*, 제11권, 제1호, pp.177-190, 2006.
- [44] 김아영, 박인영, "학업적자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구," *교육학연구*, 제39권, 제1호, pp.95-123, 2001.
- [45] 김효원, *가족체계유형 및 진로결정과 대학생활적응과의 관계연구*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2005.
- [46] T. D. Little, W. A. Cunningham, G. Shahar, and K. F. Widaman, "To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits," *Structural Equation Modeling*, Vol.9, No.2, p.151, 2002.
- [47] L. T. Hu and P. M. Bentler, "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives," *Structural equation modeling*, *A Multidisciplinary Journal*, Vol.6, No1, pp.1-55, 1999.

- [48] J. F. Hair, R. E. Anderson, R. L. Tatham, and W. C. Black, *Multivariate data analysis with readings*, Macmillan Publishing Company, New York, 1992.
- [49] 김계수, *구조방정식 모형분석*, 한나래 아카데미, 2010.
- [50] 서영석, “상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제22권, 제4호, pp.1147-1168, 2010.
- [51] 양윤경, 한금선, 배문혜, 양승희, “간호대학생의 사회적지지, 학업스트레스, 임상실습스트레스,” *스트레스研究*, 제22권, 제1호, pp.23-33, 2014.
- [52] H. J. Yang, “Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical-vocational colleges,” *International Journal of Educational Development*, Vol.24, No.3, pp.283-301, 2004.
- [53] 강미진, *대학생의 생활스트레스와 주관적안녕감 간의 관계에서 자아 탄력성과 감사성향의 매개효과*, 명지대학교 사회교육대학원, 석사학위논문, 2012.
- [54] 전원희, 이소영, 이기령, “간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과,” *한국보건간호학회지*, 제31권, 제3호, pp.528-539, 2017.
- [55] 좌현숙, “학업 스트레스가 우울에 미치는 영향과 성 역할 고정관념의 조절효과,” *보건사회연구*, 제34권, 제1호, pp.334-366, 2014.
- [56] Y. Zhang, Y. Gan, and H. Cham, “Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis,” *Personality and Individual Differences*, Vol.43, No.6, pp.1529-1540, 2017.
- [57] R. W. May, K. N. Bauer, and F. D. Fincham, “School burnout: Diminished academic and cognitive performance,” *Learning and Individual Differences*, Vol.42, pp.126-131, 2015.
- [58] 김아영, 차정은, 강한아, 임경민, 전현아, 조혜령, 석혜은, “학업능력 집단별 학업스트레스와 학업적 자기조절효능감 간의 관계,” *교육심리연구*, 제26권, 제2호, pp.543-562, 2012.
- [59] 정주영, “초등학생의 학업스트레스가 학업성취도에 미치는 영향에 관한 구조적 분석,” *한국교육학연구(구 안암교육학연구)*, 제16권, 제1호, pp.129-152, 2012.
- [60] 김유리, 이희경, “감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로,” *학생생활연구*, 제25권, pp.19-35, 2012.
- [61] 나은영, *감사성향이 직문스트레스에 의한 직무만족도와 심리적 안녕감을 조절하는가? : 직업재활 중인 만성 정신장애인을 대상으로*, 대구대학교, 석사학위논문, 2015.
- [62] A. Bandura, “Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change,” *Psychological review*, Vol.84, No.2, p.191, 1977.
- [63] P. C. Watkins, D. L. Grimm, and L. Hailu, *Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories*, In 11th Annual Convention of the American Psychological Society, Denver, CO, USA, 1998.
- [64] 박미정, 함영림, 오두남, “전문대학 신입생의 의사결정역량, 대학생활적응, 대학생활만족도 정도 및 상관성 연구,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제12권, 제4호, pp.327-337, 2012.
- [65] 장경문, “대학생의 진로결정수준과 학업적자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향,” *상담학연구*, 제6권, 제1호, pp.185-196, 2005.
- [66] D. H. Schunk, “Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement,” *Journal of educational psychology*, Vol.75, No.6, p.848, 1983.
- [67] 정미란, *감사성향 증진 프로그램이 지역사회 거주 만성 정신분열병환자의 우울과 삶의 질에 미치는 효과*, 고려대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [68] 박선민, 김아영, “감사일지쓰기가 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향,” *교육방법연구*, pp.347-369, 2014.
- [69] 허현자, *전문대학과 4년제 대학 졸업자의 취업성과에 영향을 미치는 요인 분석 연구*, 세종대학교 대학원, 박사학위논문, 2018.
- [70] 강민정, “대학일자리센터 여대생 프로그램 실효성 증대를 위한 제안,” *ISSUE PAPER*, pp.1-7, 2017.

저 자 소 개

이 예 원(Ye-Won Lee)

정회원



- 2013년 2월 : 경희대학교 사회학과, 아동가족학과(학사)
- 2016년 2월 : 가톨릭대학교 일반대학원 심리학과 상담심리 전공(문학 석사)
- 2017년 12월 ~ 현재 : 경인여자대학교 전임상담원

〈관심분야〉 : 상담심리, 관계, 성장

이 은 성(Eun-Sung Lee)

정회원



- 2010년 2월 : 서강대학교 수학과, 경영학과(학사)
- 2014년 8월 : 가톨릭대학교 일반대학원 심리학과 상담심리전공(문학 석사)
- 2017년 4월 ~ 현재 : 경인여자대학교 전임상담원

〈관심분야〉 : 상담심리, 긍정심리